

Etiquetas y candados: dos claves para evitar intoxicaciones

Por Kim Krisberg

Nuestros hogares están repletos de productos que facilitan y mejoran nuestras vidas, desde limpiadores milagrosos hasta medicamentos que salvan vidas. Con tantas comodidades, es fácil olvidarse de que incluso las cosas que parecen inofensivas pueden ser tóxicas si se usan del modo incorrecto.

“La realidad es que todo puede ser tóxico; incluso las cosas que son beneficiosas para nosotros pueden ser tóxicas si las tomamos en gran cantidad,” afirma Barbara Crouch, directora del Centro de Control de Intoxicaciones de Utah.

En los Estados Unidos, todos los días más de 2,000 personas ingresan en salas de emergencia por causa de intoxicaciones accidentales y se realizan más de 10,000 llamadas a los centros de control de intoxicaciones. Los niños de 5 años y menos sufren más de la mitad de las exposiciones a productos tóxicos. Sin embargo, los adultos representan el 90 % de las muertes por intoxicación. De hecho, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que, desde 2009, la intoxicación accidental, que incluye las sobredosis de fármacos, causó más muertes entre las personas de 25 a 64 años que los accidentes de tránsito.

La intoxicación accidental es un riesgo real y



la mayor parte de dichas intoxicaciones suceden en el hogar. Eso significa que, como primera medida, usted puede colaborar para evitar que ocurran. Como dice Crouch: “La mayor parte de las intoxicaciones en el hogar son evitables.”

Etiquetas, candados y manos pequeñas

Primero, ¿qué es una sustancia tóxica? Los CDC definen una sustancia tóxica como “cualquier sustancia, incluidos medicamentos, que es nociva para el organismo si se ingiere, inhala, inyecta o absorbe a través de la piel en cantidad excesiva.”

Y prácticamente cada habitación de la casa contiene algo que puede intoxicarnos, desde productos de limpieza debajo del fregadero de la cocina hasta cosméticos en el armario del baño o productos químicos que guardamos en el garaje. De hecho, los cosméticos, los productos de cuidado personal y los productos de limpieza del hogar se ubican entre los principales artículos involucrados en la exposición a productos tóxicos, de acuerdo con la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Intoxicaciones.

Un buen primer paso para evitar la intoxicación es leer siempre la etiqueta y las instrucciones de uso de los productos. Además, los productos químicos domésticos deben mantenerse en su envase original y etiquetado, nunca deben colocarse en envases de alimentos y deben guardarse separados de los alimentos, afirma Crouch.

Tenga en cuenta lo atractivo que puede ser un producto para los niños pequeños. Por ejemplo, según Crouch, los productos de limpieza que vienen con rociadores pueden parecer muy divertidos para los niños, por lo que se recomienda mantenerlos guardados bajo llave o fuera del alcance de los pequeños.

Crouch describe a los niños muy pequeños — entre 1 y 2 años — como “exploradores orales.” En otras



>> Para obtener más información sobre la prevención de intoxicaciones, visite www.aapcc.org.

palabras, les gusta llevarse las cosas a la boca. Y muchos artículos que solemos dejar al alcance, como cosméticos o champú, no tienen cierres a prueba de niños. Además, algunos artículos domésticos, como los envases de jabón para la ropa, pueden parecer caramelos. El mejor consejo es simplemente mantener los artículos potencialmente peligrosos fuera del alcance de los niños o en armarios cerrados o a prueba de niños.

“Solo se necesita una mínima distracción para que dejemos de atender a un niño y él pueda agarrar ese envase,” sostiene Crouch. “Así que sea consciente de las cosas que quedan afuera.”

Por supuesto, los niños no son los únicos que están en riesgo. Crouch advierte que los adultos también pueden tomar equivocadamente el envase incorrecto, lo cual es otro buen motivo para no guardar nunca los productos de limpieza u otros productos químicos cerca de los alimentos.

Asimismo, recomienda encender los ventiladores y abrir las ventanas al usar productos químicos domésticos, y nunca mezclar dichos productos.

En caso de emergencia

Deje de hacer lo que esté haciendo y coloque este número en el refrigerador y en su celular: 1-800-222-1222. Es la línea de ayuda nacional para casos de intoxicación, que redirigirá automáticamente su llamada al centro de control de intoxicaciones regional.

Los centros de control de intoxicaciones se encuentran disponibles a toda hora y el personal puede evaluar rápidamente su situación para determinar si puede atenderse por teléfono o si debe dirigirse a una sala de emergencias. Nunca dude en llamar, afirma Crouch.

“No espere a que aparezcan los síntomas,” sostiene. “El mejor momento para llamar es inmediatamente.”



Cómo evitar percances con medicamentos

Según los CDC, los fármacos causaron más del 90 % por ciento de todas las muertes por intoxicación accidental en 2009, y los analgésicos recetados fueron los principales culpables.

Tanto si el fármaco es recetado como de venta libre, es importante leer la etiqueta y seguir las instrucciones. Además, no tenga miedo de hablar con un farmacéutico si no está seguro o si está preocupado sobre cómo interactúa un fármaco nuevo con los medicamentos que ya está tomando, sostiene Crouch.

Para las personas con dificultades visuales, asegúrese de poder leer correctamente la etiqueta de un medicamento o de pedir una con letra más grande. Siempre tome sus medicinas con las luces encendidas.

Nunca comparta sus medicamentos recetados y manténgalos bajo llave y fuera del alcance de los niños. Crouch incluso recomienda llevar un registro de medicamentos para saber si alguien de su casa está tomando sus medicamentos.

“La gente piensa que si es recetado y es legal, está bien compartirlo,” afirma Crouch. “Pero la realidad es que nunca deben compartirse.”

